

Guttermind auf Deutsch, module 1:
Interview transcription (excerpt)

Cameryn: Los geht's, willkommen zum ersten experten Interview mit Guttermind ich bin Cameryn Moore und ich bin keine Expertin ich bin nur Moderatorin und ich lerne deutsch. In diesem Interview haben wir eine wirkliche Expertin hier mit mir im studio Annette Schindler. Sie ist sexual Therapeutin und hat vor 10 jahren Other Nature gegründet mit Sarah Rodenhaiser hier in Berlin und jetzt arbeitet sie als Therapeutin in sexuellen Themen.

Annette: Genau ich bin jetzt seit 2 Jahren beziehungs und sexual Therapeutin und habe weiterhin den Schwerpunkt mit Queers zu arbeiten, poly Lovers, neurodivergenten Menschen auf intersektionalen feministischen Level und bin sehr glücklich und dankbar das in Berlin machen zu können mit vielen interessanten Menschen

C: Ja in Berlin sind viele interessante Menschen. Das ist ein guter Ort für diese Themen, würde ich sagen. Also bevor wir beginnen, ich habe die Fragen im vorfeld ausgeschrieben für die Zuschauer, vielleicht werden sie sich wundern, dass ich lesen. Ich bin sehr nervös und wollte die Fragen richtig stellen und ich lerne immer noch deutsch und hoffe dass die Zuschauer meine Fehler entschuldigen werden. Das ist wirklich ein neuer Schritt.

A: Eine neue Herausforderung.

C: Okay, so, lass uns ein bisschen mehr aus der Geschichte gehen und über das Konzept self-care. Ich denke dass wenn man reist und ein bisschen mehr selbständig sein muss, self-care wichtig ist. Wie würden sie das Konzept self-care auf deutsch übersetzen oder sagen?

A: Also der Begriff im deutschen ist Selbstfürsorge, aber wie das so ist wir haben in Deutschland sehr viele Anglizismen das heißt wir sprechen auch eigentlich den Begriff self-care im Alltag auch aus. Da ist die Sprache eben schon sehr gemischt hier. Ja genau self-care für Reisende sozusagen, ich glaube da kommt vieles dazu, als erstes fällt mir ein dass sich was sehr stark verändert hat und zwar nämlich die Möglichkeit der Technik, heutzutage Jugendliche oder Menschen wenn verreisen, also sie verreisen zwar aber sie verreisen zu einem Teil auch nicht, weil sie durch die Technik eigentlich täglich am Familien geschehen, bei ihren alten Freunden in Verbindung bleiben können. Das ist, ich bin jetzt 40 jahre alt, das ist etwas neues! Meine Generation war gereist und da war wirklich ein Bruch da war wirklich ein "auf-sich gestellt" und das hat immer alles gute und schlechte Seiten, ich glaube es ist total schön mit Leuten in Verbindung bleiben zu können, gerade wenn man sich einsam fühlt, gleichzeitig glaube ich aber auch es kann es schwerer machen, dass man an dem neuen Ort ankommt. Wenn man sozusagen immer wieder versucht mit Familie und Freunden wieder zu gucken, dass da emotional wieder etwas aufgefangen wird. Und deswegen denke ich bei der Selbstfürsorge ist, wichtig wenn man im ausland lebt, als erstes zu akzeptieren, dass es

teilweise sehr einsam wird, dass das Teil dessen sein kann und das Einsamkeit nichts schlimmes bedeutet. Einsamkeit kann der Raum für Kreativität sein, viele fangen in der Zeit an ihre schlimmsten Gedichte zu schreiben und zu malen und haben einen sehr, oder musizieren, sie fangen an sehr sehr stark in die Kreativität zu gehen. Man kommt in der Einsamkeit an Gefühle mit sich selbst ran, die man vielleicht in der Gemeinschaft nicht so schnell erkennen würde. Und man lernt auch eine sehr wichtige Lektion, wir leben in einer Zeit wo wir immer mehr disconnected miteinander sind und immer mehr isoliert durch Berufe und auch Corona hat uns gezeigt, wie schnell wir eigentlich auf uns zurückgeworfen werden. Deswegen ist es auch ein wunderschöner Ort mich sich selbst zu gucken, was brauche ich eigentlich? Deswegen ist auch dieses im Ausland leben in jungen Jahren, so schön, weil man eben auch in diesen schweren Momenten, so viel über sich selbst lernen kann und so viel Gepäck, einen großen Rucksack mit Möglichkeiten bekommt

C: Gibt es etwas besonders mit sexueller Selbstfürsorge? Das man tun kann, wenn man reist?

A: Ich denke man sollte darauf achten, dadurch das man mehr am Anfang alleine ist und vielleicht nicht gleich soviel Zugang zu einer Peer Group hat, dass nicht jede Aufmerksamkeit die kommt, eine gute Aufmerksamkeit ist. Also man kommt schneller in Gefahr mit Menschen zusammen zu sein, die einem gar nicht so gut tun. Das man im Auge auch behält, will ich mit diesem Menschen gerade so eng sein? Also, das sozusagen nur weil jemand für mich da ist und ich grad nicht so alleine bin, das kann manchmal dazu führen, dass man Dinge tut die man eigentlich gar nicht will.

C: Sie meinen dass man in diesen Situationen kann man zu schnell zu eng miteinander halten?

A: Ja aber Menschen die man so vielleicht gar nicht wollen würde. Weil man durch die Einsamkeit mehr needy, ja needy, sehr bedürftig ist. Genau und ansonsten würde ich ganz klar so sagen, dass es eine schöne Zeit ist, in der man sich Zeit nehmen kann zu gucken wie man masturbieren möchte. Ich denke gerade sozusagen Orgasmen und Masturbation sind ein wahnsinnig großer Ort wo man Stress abbauen kann. Es ist aber auch ein Ort wo wir wieder ein besseres Körpergefühl bekommen, wo wir uns kennenlernen. Es ist wirklich ein großer Punkt auch von Selbstfürsorge, ist Masturbation und das sagen inzwischen auch viele Therapeuten die nicht mit Sexualität arbeiten. Das ist ein ganz wichtiger Part und ich denke das kann auch eben auch eine Möglichkeit sein, dass man anstatt Sexualität hinterherrennen die eigene Sexualität vielleicht mehr entdeckt.